il Resto del Carlino

15 MAR. 1994 PAGINA 6

FA SCALPORE IL RISULTATO DI UNA INDAGINE DI RICERCATORI INGLESI

Ora i vizi allungano la vita

Sigarette, alcol e sesso in giusta dose fanno bene, le rinunce provocano gastriti

Servizio di
Giancarlo Calzolari

ROMA - Il piacere è amico della salute. Potenzia le nostre difese immunitarie e aumenta quindi la resistenza alle malattie. La proibizione delle sigarette, di un buon bicchiere di vino o di una tazza di caffè, la limitazione dei rapporti sessuali, producono insomma solo effetti negativi proprio sull'organismo che si pretende di proteggere. Gli asceti e i «Savonarola» sono quindi avvisati: le rinunce ed i sacrifici non fanno altro che rendere più difficile la nostra esistenza, privandola di innocenti gratificazioni. Le sensazioni piacevoli invece, senza per questo scadere nel più gretto epicureismo, hanno quindi un effetto positivo nella nostra mente, mentre, al contrario, le privazioni possono essere la causa di gastriti, ulcere e persino forme tumorali e disturbi cardiovascolari. Naturalmente parliamo di un rapporto ragionevole con l'alcol, il tè, il caffè e anche con il sesso senza scadere in forme patologiche di iperconsumismo.

Questi dati sono stati forniti da una ricerca condotta dalla Arise, una associazione internazionale di ricercatori, presentata da David M. Warburton dell'Università di Reading in Inghilterra, al Consiglio nazionale delle ricerche dove però è subito divampata una polemica a proposito degli effetti negativi delle sigarette.

Da queste ricerche risulta che gli italiani sono sicuramente in testa alla classifica europea per quello che riguarda l'attività sessuale precedendo largamente i sorprendenti tedeschi seguiti dagli spagnoli e dai francesi. Ultimi, in questo particolare settore, ma primi nel consumo di birra, gli inglesi. Ma il sesso, anche se tenuto in grande considerazione dai nostri connazionali, non è il primo dei piaceri quotidiani, essendo largamente sopravanzato da altri impegni, decisamente più spirituali. Viene così ad essere sconfessata decisamente la definizione degli italiani come dediti esclusivamente a problemi materiali. La famiglia, la lettura e le vacanze precedono, infatti, la ginnastica tra le lenzuola nella classifica delle cose piacevoli di tutti i giorni. Un bel bagno caldo è poi ritenuto l'ideale dagli italiani, per rilassarsi dopo una dura giornata lavoro.

I piaceri della vita

Nazioni	I %	GB %	D %	F %	E %
Le vacanze	89	81	83	82	78
Bere tè o caffè	81	87	84	68	67
Guardare la tv	80	79	68	74	70
Il sesso	83	62	72	67	68
Shopping	72	74	61	49	65
Andare al cinema	63	54	61	62	56
Praticare sport	64	46	61	63	59
Bere alcolici	48	69	50	41	38
Fumare sigarette	31	27	32	33	33

Anche giocare con i bambini è una attività che ci entusiasma molto di più dei nostri amici europei al pari di guardare la televisione. Non sembra, invece, che eserciti molta attrazione sull'italiano medio bere alcolici, attività che invece raggiunge il massimo della considerazione nel Regno Unito. Secondo Warburton questi piccoli piaceri quotidiani ci consentono di lavorare meglio e con maggiore attenzione. «Preferisco non pensare — ha detto — quello che accadrebbe per l'economia di un Paese come l'Italia se venisse vietata la tazzina di caffè al bar. Sicuramente la produzione ne risentirebbe. Gli effetti farmacologici di caffè, tè e tabacco sicuramente — ha aggiunto Warburton — migliorano l'attenzione e la memoria e quindi rendono il lavoro più produttivo. Il successo infine produce piacere e quindi elimina lo stress del lavoro e di conseguenza si ha un effetto benefico sulla salute». Il problema dei problemi comunque è il rapporto con alcol e sigarette. «Quando questa dipendenza è forte — ha detto lo psicobiologo Alberto Oliverio — cade il confine tra queste abitudini e la drogam anche se è vero che il benessere psicologico può giovare alla salute». Per lo psichiatra Vittorino Andreoli la grande questione è invece la «scomparsa del piacere sostituito dal proibito, dal potere e dal pericolo». Più estremista il filosofo Giulio Giorello il quale ha concluso: «Io sosterrei una tesi più forte: anche se alcol tabacco e sesso ci facessero male, anche se fossero vizi restano solo fatti nostri».